

サツマイモのカップケーキ

～材料～

- ・サツマイモ 1本
- ・牛乳 70g
- ・バター（食塩不使用） 120g
- ・砂糖 100g
- ・砂糖 6g（小さじ2杯）
- ・ベーキングパウダー 8g
- ・小麦粉 250g
- ・卵 2個



～作り方～

- ①サツマイモを1センチ角に切る。
耐熱容器にサツマイモを入れる。上から砂糖を小さじ2杯程度かけラップをかけ600w3分温める。
- ②ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ砂糖100gを加えて、白っぽくなるまで混ぜる。 ※泡だて器よりゴムベラの方がいい
- ③「②」に溶き卵を3回に分け加える。その都度しっかりと空気を含ませるように混ぜる。
- ④小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ふるった粉の半量を加え、サクッと混ぜ、牛乳も半量加えて混ぜる。
- ⑤残りの粉と牛乳を混ぜ合わせて「①」のサツマイモ2/3を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥天板にアルミカップ（オーブン対応）を並べ「⑤」の生地を8分目まで入れ、上にサツマイモを乗せる。
- ⑦あらかじめ180℃に予熱したオーブンで25分加熱し、竹串を刺して生地がつかなければ完成。

レシピ考案者:野菜経営学科1年石川、水田経営学科1年鈴木

紫芋のポタージュ

～材料～

- ・紫芋 1本
- ・牛乳 400ml
- ・水 250ml
- ・バター 20g
- ・コンソメ 適量
- ・塩 適量
- ・砂糖 適量



～道具～

- ・包丁、まな板
- ・鍋
- ・菜箸
- ・おたま
- ・計量カップ
- ・ミキサー
- ・こしき

～作り方～

- ①紫芋は1センチ幅にちょう切りにして、水にさらす
- ②鍋にバターを入れ水を切った紫芋を1～3分炒める
- ③水とコンソメを加えて10～15分、紫芋が柔らかくなるまで煮る（アクが出たら除く）
- ④紫芋が柔らかくなったらミキサーにかけて滑らかにする
- ⑤こしながら鍋に戻して牛乳を少量ずつ加えながら、弱火でよく混ぜる
- ⑥味を見ながら塩・砂糖・コンソメでお好みの味に調節

レシピ考案者:野菜経営学科1年石川、水田経営学科1年鈴木

見た目はまずそうな色ですが味的には美味しいです。
3人で試行錯誤しました。
牛乳の代わりに生クリームを使ってもおいしいかも、